

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюд** | **№ тех. карты** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Калорийность** | |
| **С 1 до 3** | **С 3 до 7** | **С 1 до 3** | **С 3 до 7** | **С 1 до 3** | **С 3 до 7** | **С 1 до 3** | **С 3 до 7** | **С 1 до 3** | **С 3 до 7** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулес. мол. с м/сл. | 8/4 | 180 | 200 | 4,8 | 6,38 | 5,6 | 7,41 | 21,9 | 27,2 | 151 | 201,4 |
| Чай | 10/10 | 150 | 200 | 0,2 | - | 0,1 | - | 13,6 | 9,1 | 49 | 35 |
| Яйцо вар. | 1/6 | 1/2 | 1/2 | 3,17 | 3,17 | 2,88 | 2,88 | 0,18 | 0,18 | 39,25 | 39,25 |
| Хлеб |  | 30 | 40 | 2,49 | 3,32 | 0,39 | 0,52 | 14,43 | 19,24 | 68,10 | 90,80 |
| Сок |  | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | - | - | 9,8 | 9,8 | 42,7 | 42,7 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **59,4** | **44,98** | **60,7** | **76,41** | **107,3** | **97,85** | **352,7** | **441,4** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зеленый горошек | 1/1 | 40 | 50 | 1,17 | 1,46 | 0,07 | 0,09 | 2,37 | 2,96 | 14,64 | 18,3 |
| Уха рыбацкая | 30/2 | 200 | 250 | 6,8 | 8,5 | 2,1 | 2,7 | 10,9 | 13,6 | 87 | 108 |
| Плов из м/говядины | 14/8 | 100 | 180 | 7,4 | 13,3 | 8,3 | 14,9 | 18,4 | 33,0 | 174 | 314 |
| Напиток из шиповника | 15/10 | 150 | 200 | 0,42 | 0,56 | - | - | 20,9 | 27,89 | 85,94 | 113,79 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 20 | 0,94 | 0,94 | 0,14 | 0,14 | 9,96 | 9,96 | 42,8 | 42,8 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 | 4,15 | 4,98 | 0,65 | 0,78 | 24,05 | 28,86 | 113,5 | 136,2 |
| **Итого за обед** |  |  |  | **20,88** | **29,74** | **11,26** | **18,61** | **85,48** | **91,39** | **517,88** | **733,09** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожок с повидлом | 17/12 | 70 | 70 | 4,1 | 4,1 | 3,5 | 3,5 | 43,7 | 43,7 | 215 | 215 |
| Молоко кипяченое | 255 | 150 | 160 | 4,3 | 5,8 | 4,5 | 5,9 | 6,8 | 9,0 | 84 | 111 |
| фрукты |  | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 42,68 | 42,68 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **8,8** | **10,3** | **8,4** | **9,8** | **60,3** | **62,5** | **341,68** | **368,68** |
| **Итого за день** |  |  |  | **89,08** | **85,02** | **80,36** | **104,82** | **253,08** | **251,74** | **1212,26** | **1543,17** |

**1 день**

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **№ тех. карты** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Калорийность** | |
| **С 1 до 3** | **С 3 до 7** | **С 1 до 3** | **С 3 до 7** | **С 1 до 3** | **С 3 до 7** | **С 1 до 3** | **С 3 до 7** | **С 1 до 3** | **С 3 до 7** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с крупой | 22/2 | 200 | 250 | 3,5 | 4,4 | 4,2 | 5,2 | 14,5 | 18,1 | 108 | 135 |
| Чай | 10/10 | 150 | 200 | 0,2 | - | 0,1 | - | 13,6 | 9,1 | 49 | 35 |
| Батон с сыром | 3/13 | 30/10 | 30/10 | 3,17 | 3,17 | 2,88 | 2,88 | 0,18 | 0,18 | 39,25 | 39,25 |
| Сок |  | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | - | - | 9,8 | 9,8 | 42,7 | 42,7 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **7,27** | **7,97** | **7,18** | **8,08** | **38,08** | **37,18** | **238,95** | **251,95** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из св. огурцов с р/м | 14/1 | 40 | 50 | 0,3 | 0,4 | 4,0 | 4,9 | 1,3 | 1,6 | 40 | 50 |
| Суп картофельный со сметаной | 12/2 | 200 | 250 | 1,3 | 1,7 | 2,1 | 2,7 | 10,1 | 12,6 | 61 | 76 |
| Котлеты(биточки) рыбные | 9/7 | 60 | 70 | 8,2 | 9,6 | 1,2 | 1,4 | 4,8 | 5,6 | 63 | 74 |
| Картофельное пюре | 3/3 | 150 | 180 | 2,13 | 2,28 | 4,04 | 4,35 | 15,53 | 16,57 | 106,97 | 114,11 |
| Компот из кураги и изюма | 4/10 | 150 | 200 | 0,4 | 0,5 | - | - | 14,9 | 19,9 | 54 | 72 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 20 | 0,94 | 0,94 | 0,14 | 0,14 | 9,96 | 9,96 | 42,8 | 42,8 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 | 4,15 | 4,98 | 0,65 | 0,78 | 24,05 | 28,86 | 113,5 | 136,2 |
| **Итого за обед** |  |  |  | **17,42** | **20,4** | **12,13** | **14,27** | **80,64** | **95,09** | **481,27** | **565,11** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога | 14/5 | 80 | 100 | 16,9 | 20,3 | 9,6 | 11,5 | 13,4 | 16,1 | 209 | 251 |
| Соус молочный сладкий | 2/11 | 20 | 30 | 0,7 | 1,2 | 1,4 | 2,4 | 4,5 | 7,5 | 22 | 33 |
| Чай с лимоном | 11/10 | 150 | 200 | 0,1 | 0,1 | - | - | 6,8 | 9,3 | 27 | 36 |
| Хлеб |  | 20 | 20 | 1,66 | 1,66 | 0,26 | 0,26 | 9,62 | 9,62 | 45,4 | 45,4 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **19,36** | **23,26** | **11,26** | **14,16** | **34,32** | **42,52** | **314,4** | **365,4** |
| **Итого за день** |  |  |  | **44,05** | **51,63** | **30,57** | **36,51** | **153,04** | **174,79** | **1034,62** | **1182,46** |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **№ тех. карты** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Калорийность** | |
| **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная с м/сл. | 11/4 | 180 | 200 | 5,43 | 6,03 | 6,21 | 6,9 | 24,31 | 27,01 | 174,7 | 194,1 |
| Какао с молоком | 14/10 | 150 | 200 | 2,9 | 3,9 | 2,6 | 3,5 | 17,4 | 24,5 | 101 | 135 |
| Хлеб с маслом | 1/13 | 30/5 | 30/6 | 5,0 | 5,0 | 6,6 | 6,6 | 14,1 | 14,1 | 13,7 | 137 |
| Сок |  | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | - | - | 9,8 | 9,8 | 42,7 | 42,7 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **13,73** | **15,33** | **15,41** | **17** | **65,61** | **75,41** | **332,1** | **508,8** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отварной свеклы с р/м | 20/1 | 50 | 60 | 0,7 | 0,8 | 4,1 | 5,0 | 4,5 | 5,4 | 53 | 64 |
| Суп пюре из разных овощей | 27/2 | 200 | 250 | 2,7 | 3,3 | 3,6 | 4,5 | 11,2 | 14,0 | 81 | 101 |
| Гренки | 34/2 | 20 | 30 | 1,7 | 2,6 | 0,2 | 0,3 | 11,3 | 17 | 53 | 79 |
| Котлеты (биточки) из м/говядины паровые | 14/8 | 70 | 70 | 9,96 | 9,96 | 9,73 | 9,73 | 4,5 | 4,5 | 145,6 | 145,6 |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 44/3 | 130 | 150 | 7,5 | 8,6 | 5,9 | 6,8 | 39,6 | 45,6 | 217 | 250 |
| Соус томатный | 228 | 20 | 20 | 0,74 | 0,74 | 0,65 | 0,65 | 1,52 | 1,52 | 12,8 | 12,8 |
| Кисель из клюквы | 8/10 | 150 | 200 | 0,1 | 0,1 | - | - | 18,9 | 25,2 | 72 | 96 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 20 | 0,94 | 0,94 | 0,14 | 0,14 | 9,96 | 9,96 | 42,8 | 42,8 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 | 4,15 | 4,98 | 0,65 | 0,78 | 24,05 | 28,86 | 113,5 | 136,2 |
| **Итого за обед** |  |  |  | **28,39** | **31,82** | **32,97** | **21,8** | **125,03** | **151,04** | **732,7** | **864,4** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изд-я отварные с сыром | 43/3 | 130 | 160 | 6,3 | 7,8 | 5,0 | 6,1 | 27,7 | 34,1 | 178 | 219 |
| Напиток из шиповника | 15/10 | 150 | 200 | 6,3 | 8,8 | 5,0 | 6,9 | 27,7 | 38,4 | 178 | 247 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **12,6** | **16,6** | **10** | **13** | **55,4** | **72,5** | **356** | **466** |
| **Итого за день** |  |  |  | **54,72** | **63,75** | **58,38** | **51,8** | **246,04** | **298,95** | **1420,8** | **1330,4** |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **№ тех. карты** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Калорийность** | |
| **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная с м/сл. | 7/4 | 180 | 200 | 2,64 | 2,94 | 3,41 | 3,79 | 30,94 | 34,38 | 166,7 | 185,2 |
| Чай с лимоном | 11/10 | 150 | 200 | 0,07 | 0,08 | 0,01 | 0,01 | 8,1 | 9 | 31,17 | 34,63 |
| Батон с сыром | 3/13 | 30/10 | 30/10 | 3,17 | 3,17 | 2,88 | 2,88 | 0,18 | 0,18 | 39,25 | 39,25 |
| Сок |  | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | - | - | 9,8 | 9,8 | 42,7 | 42,7 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **6,28** | **6,59** | **6,3** | **6,68** | **49,02** | **53,36** | **279,82** | **302,08** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кукуруза | 12 | 40 | 50 | 0,83 | 0,97 | 0,14 | 2,7 | 4,08 | 6,07 | 21,08 | 51,26 |
| Суп картофельный с крупой | 16/2 | 200 | 250 | 2,7 | 3,4 | 4,4 | 5,5 | 18,3 | 22,9 | 117 | 146 |
| Котлеты (биточки) из м/кур | 5/9 | 60 | 70 | 8,96 | 12,6 | 7,31 | 10,2 | 7,41 | 10,37 | 134,8 | 184,5 |
| Рагу из овощей | 18/3 | 150 | 180 | 2,3 | 2,8 | 3,7 | 4,4 | 16,0 | 19,2 | 97 | 117 |
| Компот из свежих яблок и изюма | 2/10 | 150 | 200 | 0,2 | 0,3 | - | - | 14,5 | 19,3 | 54 | 71 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 20 | 0,94 | 0,94 | 0,14 | 0,14 | 9,96 | 9,96 | 42,8 | 42,8 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 | 4,15 | 4,98 | 0,65 | 0,78 | 24,05 | 28,86 | 113,5 | 136,2 |
| **Итого за обед** |  |  |  | **20,08** | **25,99** | **16,34** | **23,72** | **94,3** | **116,66** | **580** | **748,76** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет запеченный | 2/6 | 80 | 100 | 7,8 | 9,8 | 10,5 | 13,1 | 1,4 | 1,7 | 131 | 164 |
| Кофейный н-к с молоком | 13/10 | 150 | 200 | 2,3 | 3 | 2,2 | 2,9 | 10 | 13,4 | 67 | 89 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 20 | 1,66 | 2,49 | 0,26 | 0,39 | 9,62 | 14,43 | 45,4 | 68,10 |
| Фрукты |  | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 42,68 | 42,68 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **12,16** | **15,69** | **13,36** | **16,79** | **30,82** | **39,33** | **286,08** | **363,78** |
| **Итого за день** |  |  |  | **38,52** | **48,27** | **36** | **47,19** | **174,14** | **209,35** | **1145,9** | **1414,62** |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **№ тех. карты** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Калорийность** | |
| **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша ячневая молочная с м/сл. | 14/4 | 180 | 200 | 5,03 | 6,0 | 5,71 | 6,35 | 23,94 | 30,7 | 167,2 | 195 |
| Чай с молоком | 12/10 | 150 | 200 | 1,1 | 1,4 | 1,1 | 1,4 | 8,4 | 11,2 | 46 | 61 |
| Хлеб с маслом | 1/13 | 30/5 | 40/5 | 2,52 | 3,35 | 4,51 | 4,65 | 14,48 | 19,25 | 105,5 | 128,2 |
| Сок |  | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | - | - | 9,8 | 9,8 | 42,7 | 42,7 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **9,05** | **11,15** | **11,32** | **12,4** | **56,62** | **70,95** | **361,4** | **426,9** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра из кабачков | 5 | 50 | 50 | 0,47 | 0,47 | 3,08 | 3,08 | 3,19 | 3,19 | 42,66 | 42,66 |
| Щи из свеж. капусты со сметаной | 6/2 | 200 | 250 | 8,79 | 10,99 | 11,75 | 14,69 | 8,69 | 10,75 | 175,41 | 219,27 |
| Печень по -Строгановский | 9/8 | 100 | 100 | 15,1 | 15,1 | 15,8 | 15,8 | 3,0 | 3,0 | 216 | 216 |
| Макароные изд-я отварные | 43/3 | 130 | 150 | 4,6 | 5,3 | 3,3 | 3,8 | 29,6 | 34,1 | 163 | 188 |
| Компот из с/ф | 6/10 | 150 | 200 | 0,3 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 15,0 | 20,0 | 54 | 71 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 20 | 0,94 | 0,94 | 0,14 | 0,14 | 9,96 | 9,96 | 42,8 | 42,8 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 40 | 4,15 | 4,98 | 0,65 | 0,78 | 24,05 | 28,86 | 113,5 | 136,2 |
| **Итого за обед** |  |  |  | **34,35** | **38,18** | **34,82** | **38,39** | **93,4** | **109,86** | **807,37** | **915,93** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка пшенная с творогом | 1/5 | 80 | 100 | 6,4 | 8,0 | 6,6 | 8,2 | 18,6 | 23,3 | 157 | 197 |
| Чай | 10/10 | 150 | 200 | 0,2 | - | 0,1 | - | 13,6 | 9,1 | 49 | 35 |
| Соус молочный сладкий | 2/11 | 20 | 30 | 0,7 | 1,2 | 1,4 | 2,4 | 4,5 | 7,5 | 22 | 33 |
| фрукты |  | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 42,68 | 42,68 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **7,7** | **9,6** | **8,5** | **11** | **46,5** | **49,7** | **270,68** | **307,68** |
| **Итого за день** |  |  |  | **51,1** | **58,93** | **54,64** | **61,79** | **196,52** | **230,51** | **1439,45** | **1650,51** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **№ тех. карты** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Калорийность** | |
| **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная с м/сл | 2/4 | 180 | 200 | 6,5 | 7,2 | 6,0 | 6,6 | 30,2 | 33,5 | 186 | 206 |
| Чай с лимоном | 11/10 | 150 | 200 | 0,07 | 0,08 | 0,01 | 0,01 | 8,1 | 9 | 31,17 | 34,63 |
| Хлеб с сыром | 3/13 | 30/10 | 30/10 | 3,17 | 3,17 | 2,88 | 2,88 | 0,18 | 0,18 | 39,25 | 39,25 |
| Сок |  | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | - | - | 9,8 | 9,8 | 42,7 | 42,7 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **10,14** | **10,85** | **8,89** | **9,49** | **48,28** | **52,48** | **299,12** | **322,58** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горошек зеленый | 1/1 | 40 | 50 | 2,9 | 3,6 | 2,3 | 2,9 | 4,0 | 5,0 | 4 | 53 |
| Рассольник со сметаной | 9/2 | 200 | 250 | 1,43 | 1,79 | 4,58 | 5,73 | 8,13 | 10,16 | 79,58 | 99,48 |
| Сосиски | 40/8 | 50 | 50 | 4,7 | 4,7 | 7,5 | 7,5 | 0,4 | 0,4 | 88 | 88 |
| Пюре картофельное | 3/3 | 150 | 180 | 2,7 | 3,1 | 3,7 | 4,2 | 19,4 | 22,3 | 117 | 135 |
| Компот из с/ф | 6/10 | 150 | 200 | 0,3 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 15,0 | 20,0 | 54 | 71 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 20 | 0,94 | 0,94 | 0,14 | 0,14 | 9,96 | 9,96 | 42,8 | 42,8 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 40 | 4,15 | 4,98 | 0,65 | 0,78 | 24,05 | 28,86 | 113,5 | 136,2 |
| **Итого за обед** |  |  |  | **17,12** | **19,51** | **18,97** | **21,35** | **80,94** | **96,98** | **536,88** | **625,48** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суфле творожное | 19/5 | 80 | 100 | 11,8 | 14,7 | 9,7 | 12,1 | 11,1 | 13,9 | 179 | 224 |
| Сгущ. молоко | 490 | 20 | 30 | 1,44 | 2,16 | 1,7 | 2,55 | 11,1 | 16,65 | 65,6 | 98,4 |
| Чай | 10/10 | 150 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 13,6 | 15,0 | 35 | 49 |
| Хлеб пшен. |  | 20 | 20 | 1,66 | 2,49 | 0,26 | 0,39 | 9,62 | 14,43 | 45,4 | 42,68 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **15,1** | **19,55** | **11,76** | **15,14** | **45,42** | **59,98** | **325** | **414,08** |
| **Итого за день** |  |  |  | **42,36** | **49,91** | **39,44** | **45,98** | **174,64** | **209,44** | **1161** | **1362,14** |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **№ тех. карты** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Калорийность** | |
| **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молоч. ассорти (рис, пшено) с м/сл. | 16/4 | 180 | 200 | 4,49 | 4,99 | 5,29 | 5,88 | 23,07 | 25,63 | 157,7 | 175,2 |
| Чай с молоком | 12/10 | 150 | 200 | 1,1 | 1,4 | 1,1 | 1,4 | 8,4 | 11,2 | 46 | 61 |
| Батон с маслом | 1/13 | 30/5 | 40/5 | 2,52 | 3,35 | 4,51 | 4,65 | 14,48 | 19,25 | 105,5 | 128,2 |
| Сок |  | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | - | - | 9,8 | 9,8 | 42,7 | 42,7 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **8,92** | **10,14** | **10,9** | **11,92** | **55,75** | **65,85** | **351,9** | **407,1** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кукуруза | 12 | 40 | 40 | 0,83 | 0,83 | 0,14 | 0,14 | 4,08 | 4,08 | 21,08 | 21,08 |
| Суп картофельный с рыбой | 19/2 | 200 | 250 | 7,2 | 9,0 | 4,1 | 5,1 | 14,4 | 18,0 | 119 | 149 |
| Биточки (котлеты) из м/говядины | 4/8 | 70 | 70 | 9,96 | 9,96 | 9,73 | 9,73 | 4,5 | 4,5 | 145,6 | 145,6 |
| Макаронные изд-я отварные | 43/3 | 130 | 150 | 4,6 | 5,3 | 3,3 | 3,8 | 29,6 | 34,1 | 163 | 188 |
| Соус томатный | 228 | 20 | 20 | 0,74 | 0,74 | 0,65 | 0,65 | 1,52 | 1,52 | 12,8 | 12,8 |
| Компот из с/ф и шиповника | 7/8 | 150 | 200 | 0,3 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 15,0 | 20,0 | 54 | 71 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 20 | 0,94 | 0,94 | 0,14 | 0,14 | 9,96 | 9,96 | 42,8 | 42,8 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 40 | 4,15 | 4,98 | 0,65 | 0,78 | 24,05 | 28,86 | 113,5 | 136,2 |
| **Итого за обед** |  |  |  | **28,72** | **32,15** | **18,81** | **20,44** | **103,11** | **121,02** | **671,78** | **766,48** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка с творогом | 5/12 | 60 | 60 | 7,88 | 7,88 | 7,45 | 7,45 | 24,18 | 24,18 | 194,8 | 194,8 |
| Молоко кип. | 255 | 150 | 160 | 4,3 | 5,8 | 4,5 | 5,9 | 6,8 | 9,0 | 84 | 111 |
| фрукты |  | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 42,68 | 42,68 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **12,58** | **14,08** | **12,35** | **13,75** | **40,78** | **42,98** | **321,48** | **348,48** |
| **Итого за день** |  |  |  | **50,22** | **56,37** | **42,06** | **46,11** | **199,64** | **229,85** | **1345,16** | **1522,06** |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **№ тех. карты** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Калорийность** | |
| **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молоч. ассорти (пшенично-кукурузная) с м/сл. | 19/4 | 180 | 200 | 5,4 | 6,0 | 5,4 | 6,0 | 25,5 | 28,4 | 169 | 188 |
| Яйцо вареное | 1/6 | 1/2 | 1/2 | 3,17 | 3,17 | 2,88 | 2,88 | 0,18 | 0,18 | 39,25 | 39,25 |
| Кофейный н-к с молоком | 13/10 | 150 | 200 | 2,3 | 3 | 2,2 | 2,9 | 10 | 13,4 | 67 | 89 |
| Хлеб |  | 30 | 40 | 2,49 | 3,32 | 0,39 | 0,52 | 14,43 | 19,24 | 68,10 | 90,80 |
| Сок |  | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | - | - | 9,8 | 9,8 | 42,7 | 42,7 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **13,96** | **16,09** | **10,87** | **12,3** | **67,66** | **78,77** | **418,35** | **482,05** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из св. огурцов с р/м | 14/1 | 40 | 50 | 0,3 | 0,4 | 4,0 | 4,9 | 1,3 | 1,6 | 40 | 50 |
| Борщ со сметаной | 2/2 | 200 | 250 | 1,7 | 2,2 | 4,3 | 5,4 | 10,2 | 12,7 | 80 | 100 |
| Тефтели рыбные в соусе | 11/7 | 80 | 80 | 6,8 | 6,8 | 3,7 | 3,7 | 6,9 | 6,9 | 87 | 87 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 45/3 | 130 | 150 | 3,17 | 4,20 | 4,62 | 6,0 | 31,35 | 45,2 | 182,5 | 195 |
| Компот из с/ф | 6/10 | 150 | 200 | 0,4 | 0,5 | - | - | 14,9 | 19,9 | 54 | 72 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 20 | 0,94 | 0,94 | 0,14 | 0,14 | 9,96 | 9,96 | 42,8 | 42,8 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 40 | 4,15 | 4,98 | 0,65 | 0,78 | 24,05 | 28,86 | 113,5 | 136,2 |
| **Итого за обед** |  |  |  | **17,46** | **20,02** | **17,41** | **20,92** | **98,66** | **125,12** | **599,8** | **683** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молоч. с лапшой | 21/2 | 200 | 250 | 3,4 | 4,3 | 3,7 | 4,6 | 12,4 | 15,5 | 95 | 118 |
| Чай | 10/10 | 150 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 13,6 | 15,0 | 35 | 49 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 30 | 1,66 | 2,49 | 0,26 | 0,39 | 9,62 | 14,43 | 45,4 | 68,10 |
| Фрукты |  | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 42,68 | 42,68 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **5,66** | **7,19** | **4,46** | **5,39** | **45,42** | **48,83** | **232,08** | **263,78** |
| **Итого за день** |  |  |  | **37,08** | **43,3** | **32,74** | **38,61** | **211,74** | **252,72** | **1250,23** | **1429,28** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **№ тех. карты** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Калорийность** | |
| **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молоч. с м/сл. | 5/4 | 180 | 200 | 4,8 | 5,3 | 4,6 | 5,1 | 25,7 | 28,6 | 160 | 178 |
| Какао с молоком | 14/10 | 150 | 200 | 2,9 | 3,9 | 2,6 | 3,5 | 17,4 | 24,5 | 101 | 135 |
| Батон с маслом | 1/13 | 30/5 | 40/5 | 2,52 | 3,35 | 4,51 | 4,65 | 14,48 | 19,25 | 105,5 | 128,2 |
| Сок |  | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | - | - | 9,8 | 9,8 | 42,7 | 42,7 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **8,46** | **10,79** | **10,52** | **11,94** | **72,62** | **95,68** | **415,9** | **523,4** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра из кабачков | 5 | 50 | 50 | 0,47 | 0,47 | 3,08 | 3,08 | 3,19 | 3,19 | 42,66 | 42,66 |
| Суп из овощей со сметаной | 14/2 | 200 | 250 | 1,5 | 1,9 | 5,2 | 6,6 | 9,8 | 12,2 | 87 | 109 |
| Запеканка из картофеля фаршированная отварным мясом говядины | 36/8 | 150 | 200 | 11,5 | 15,4 | 10,5 | 14,1 | 23,1 | 30,8 | 227 | 303 |
| Напиток из шиповника | 15/10 | 150 | 200 | 0,42 | 0,56 | - | - | 20,9 | 27,89 | 85,94 | 113,79 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 20 | 0,94 | 0,94 | 0,14 | 0,14 | 9,96 | 9,96 | 42,8 | 42,8 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 40 | 4,15 | 4,98 | 0,65 | 0,78 | 24,05 | 28,86 | 113,5 | 136,2 |
| **Итого за обед** |  |  |  | **19,11** | **24,08** | **16,89** | **21,82** | **90,81** | **114,31** | **608,24** | **764,79** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отвар. с сыром | 43/3 | 150 | 180 | 6,3 | 8,8 | 5,0 | 6,9 | 27,7 | 38,4 | 178 | 247 |
| Чай с лимоном | 11/10 | 150 | 200 | 0,07 | 0,08 | 0,01 | 0,01 | 8,1 | 9 | 31,17 | 34,63 |
| Яблоко |  | 150 | 150 | 4,20 | 4,20 | 4,79 | 4,79 | 6,14 | 6,14 | 84,39 | 84,39 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **10,57** | **13,08** | **9,8** | **11,7** | **41,94** | **53,54** | **239,56** | **366,02** |
| **Итого за день** |  |  |  | **38,14** | **47,95** | **37,21** | **45,46** | **205,37** | **263,53** | **1317,7** | **1654,21** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **№ тех. карты** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Калорийность** | |
| **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** | **с 1 до 3** | **с 3 до 7** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша кукурузная молоч. с м/сл. | 4/4 | 180 | 200 | 6,3 | 7,0 | 3,8 | 4,2 | 23,8 | 26,4 | 142 | 158 |
| Чай | 10/10 | 150 | 200 | 0,2 | - | 0,1 | - | 13,6 | 9,1 | 49 | 35 |
| Хлеб с маслом и сыром | 4/13 | 30/5/10 | 30/5/10 | 5,0 | 5,0 | 6,6 | 6,6 | 14,1 | 14,1 | 137 | 137 |
| Сок |  | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | - | - | 9,8 | 9,8 | 42,7 | 42,7 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **9,42** | **10,75** | **8,41** | **8,85** | **61,68** | **64,55** | **339,2** | **363,9** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отв. свеклы с раст. маслом | 20/1 | 50 | 60 | 0,7 | 0,8 | 4,1 | 5,0 | 4,5 | 5,4 | 53 | 64 |
| Суп картофельный с клецками | 37 | 200 | 250 | 1,82 | 2,28 | 2,12 | 2,66 | 10,75 | 13,44 | 70,06 | 87,58 |
| Мясо кур отвар. в соусе | 12/7 | 60 | 70 | 6,1 | 8,5 | 6,6 | 9,2 | 1,1 | 1,6 | 88 | 123 |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 44/3 | 130 | 150 | 7,5 | 8,6 | 5,9 | 6,8 | 39,6 | 45,6 | 217 | 250 |
| Компот из яблок и изюма | 2/10 | 150 | 200 | 0,2 | 0,3 | - | - | 14,5 | 19,3 | 53 | 71 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 20 | 0,94 | 0,94 | 0,14 | 0,14 | 9,96 | 9,96 | 42,8 | 42,8 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 40 | 4,15 | 4,98 | 0,65 | 0,78 | 24,05 | 28,86 | 113,5 | 136,2 |
| **Итого за обед** |  |  |  | **21,36** | **26,57** | **17,21** | **22,28** | **104,01** | **124,83** | **618,53** | **761,84** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет запеченный | 2/6 | 80 | 100 | 7,81 | 9,76 | 10,32 | 13,2 | 1,39 | 1,74 | 131,2 | 164 |
| Кофейный н-к с молоком | 13/10 | 150 | 200 | 2,3 | 3 | 2,2 | 2,9 | 10 | 13,4 | 67 | 89 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 30 | 1,66 | 2,49 | 0,26 | 0,39 | 9,62 | 14,43 | 45,4 | 68,10 |
| Фрукты |  | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 42,68 | 42,68 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **12,71** | **15,65** | **13,18** | **16,89** | **30,81** | **39,37** | **286,28** | **363,78** |
| **Итого за день** |  |  |  | **43,49** | **52,97** | **38,8** | **48,02** | **196,5** | **228,75** | **1244,01** | **1489,52** |

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Сказка»**

**Утверждаю:**

**Заведующая МАДОУ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Медведева**

**10-дневное меню и пищевая ценность**

**Приготовленных блюд: для детей**

**В возрасте с 1 до 3 лет и 3 -7 лет**

**При 10,5 часовом режиме пребывания**

**в дошкольном учреждении**

Меню составлено на основании сборника технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы (Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева-Екатеринбург, 2011г), сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений 2008 г.- Пермь.